



# Mein Fitnessbogen

Monat: \_\_\_\_\_

Mit diesem Fitnessbogen haben Sie die Möglichkeit, einen Monat lang Ihr Training zu dokumentieren.

Die Übungen gliedern sich in:  Kraftübungen und  Dehnungsübungen

Jeder Kraftübung sollte immer eine Dehnungsübung folgen. Dabei können Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite für jede Übung verschiedene Schwierigkeitsstufen (Anzahl der Wiederholungen/Intensität) wählen und so Ihr Training nach Ihrem Leistungsstand planen.





In einer weiteren Spalte tragen Sie zusätzliche Ausdauereinheiten (z. B. Walken) oder Entspannungsübungen (z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) ein.

Achten Sie auf die genaue Dokumentation der Übungen, damit Trainingserfolge sichtbar werden. Drucken Sie sich dazu bei Bedarf mehrere Fitnessbögen aus.





## Beanspruchungsprofile

Zusätzlich sollten Sie wöchentlich Ihr Beanspruchungsprofil aktualisieren. Dabei beurteilen Sie selbst auf einer Skala von eins bis zehn Ihren Leistungsstand in den Bereichen Kraft, Dehnbarkeit, Ausdauer und Entspannung (Körperwahrnehmung).





### 1. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht





### 2. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht

### 3. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht

### 4. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht

